

# **Your brain - your choice - oder die Gedanken an einen Koala**

## **Ein Vortrag über abhängig machende Substanzen und die Auswirkungen auf das (jugendliche) Gehirn**

Am Mittwochabend, dem 25.09.2024 begrüßte unsere Schule den Chefarzt der Psychiatrie an der Rheinhessen-Fachklinik Alzey Dr. Gerth. Im Rahmen der Suchtprävention wurde die Veranstaltung für ca. 150 Schüler des Beruflichen Gymnasiums mit den Schwerpunkten Erziehungswissenschaft und Gesundheit sowie der Fachoberschule mit dem Schwerpunkt Gesundheit von dem Gesundheitsteam unserer Schule organisiert.

Dr. Gerths Vortrag war in drei Phasen unterteilt. Zunächst führte er im Themenblock „Neurobiologische Grundlagen“ seine Gäste in die Grundstrukturen des Gehirns ein. Dabei ging er anschaulich auf das sogenannte „Belohnungssystem“ ein. Als Beispiel führte er die Diskussion einer Mutter mit ihrem Kleinkind über einen Schokoriegel an der Supermarktkasse an. Daran verdeutlichte er, wie schwierig es sei, das Belohnungssystem zu trainieren, sodass das Kind lernt, nicht immer seinen unmittelbaren Bedürfnissen folgen zu wollen.

Des Weiteren sprach er davon, dass das Gehirn in der Pubertät einen „Frühjahrsputz“ durchlaufe und komplett auf das erwachsene Gehirn „umprogrammiert“ würde und somit das Verlangen nach einem Mittagsschlafchen in der Pubertät besonders hoch sei.

### **Gefahren des Cannabiskonsums aufgezeigt**

In seinem zweiten Themenblock ging er auf die abhängig machenden Substanzen ein.

Dabei stand der Konsum von Tabak, Alkohol und Cannabis im Vordergrund.

Der Schülerschaft wurde anschaulich vor Augen geführt, warum es so schädlich sei, vor allem in der Jugend, Cannabis zu konsumieren und welche gravierenden Folgen der Konsum abhängig machender Substanzen auf unser Gehirn hat. So könne der Cannabiskonsum in der Jugend noch Jahre später zu einer Psychose führen. Aus medizinischer Sicht gäbe es demnach keine Gründe Cannabis zu konsumieren, so Dr. Gerth.

Gegen Ende seines Vortrages blickte der Vortragende mit den Jugendlichen noch in eine gesunde Zukunft. Er stellte ein kurzes Basisprogramm vor, welches leicht umzusetzen sei. Dabei ging er, neben dem Verzicht von abhängig machenden Substanzen, auch auf Aspekte, wie Bewegung, ausreichenden Schlaf, gesunde Beziehungen sowie eine pflanzenbasierte Ernährung ein, welche ebenso Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit habe.

Dr. Gerth überzeugte durch seine authentische Art und punktete mit fundiertem Fachwissen, welches er wiederholt mit aktuellen Studien untermauerte. So widerlegte er Verharmlosungen von Rauschmitteln im Internet und zeigte auch auf, wie riskant beispielsweise der alltägliche Konsum von Bier für die Gesundheit werden könne.

### **Warum ein Koala ein Vorbild sein kann**

Dabei brachte er zum Ausdruck, dass er niemanden bevormunden wolle, sondern vor allem Aufklärungsarbeit leiste. „Am Ende entscheide jeder selbst, wie er mit seinen Bedürfnissen umgehe bzw. diese in gesunde Bahnen lenke“, so Dr. Gerth. Das passte zu seinem Motto, welches an diesem Abend lautete:

Your brain - your choice.

Vielleicht wird es nun so sein, dass sich unsere Schüler in der Pausenhalle das Bild eines Koalas ins Gedächtnis rufen, da Gerth die Schülerschaft fragte, wovon sich ein Koala ernähren würde. Da sich dieser ausschließlich von Eukalyptusblättern ernährt, ist im Gesundheitsteam die Hoffnung groß, dass die Schüler und Lehrkräfte nun in der Pause darüber nachdenken, ob sie nun zum Apfel oder einem Snickers greifen.

„Dann wäre doch schon viel für die Gesundheit erreicht“, so Annabell Jacobs, die diese Veranstaltung organisierte.

## **Mischung aus Leichtigkeit und Ernsthaftigkeit**

Der Schüler Leon Jaskulski, aus der Jahrgangsstufe 12 unseres Beruflichen Gymnasiums, empfand den Vortrag von Dr. med. Christoph Gert verständlich und lebhaft. Die Mischung aus Leichtigkeit und Ernsthaftigkeit habe ihn überzeugt. „Es machte mir Spaß zuzuhören, da er mit seinen Worten und Statistiken meine Aufmerksamkeit für eine gesunde Lebensweise wecken konnte“, so der Schüler. Annabell Jacobs empfand den Vortrag auch als sehr gelungen und wird nach dieser positiven Erfahrung weitere Fachvorträge zum Thema Suchtprävention und Gesundheit an unserer Schule anbieten. Das wird auch unseren Schülern gefallen, da sie am späten Abend in die Schule kamen, um sich diesen Vortrag anzuhören.